

ОЛЕСЯ КОТЛОВАНОВА

врач, который фотографирует душу



психологические  
приёмы  
для портретной  
фотографии

12+

**Олеся Котлованова**

# **Психологические приемы для портретной фотографии**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65951166](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65951166)*

*SelfPub; 2021*

## **Аннотация**

Книга рассказывает и показывает, как пошагово использовать психологические приемы в портретном фотоискусстве для запечатления живых, настоящих эмоций модели. Автор книги – врач-психотерапевт, она самостоятельно фотографировала живые эмоции клиентов. Клиенты-модели с радостью дали согласие на участие в проекте. Книга имеет две части. В теоретической части погружаемся в психологию портретного фотоискусства с авторским взглядом. В практической части описаны 10 психологических приемов для глубинной работы фотографа с моделью на съемке психологического портрета. Книга иллюстрирована – наглядно показано действие психологических приемов. Книга предназначена для: фотографов (повысить уровень профессионализма, как работать с моделью легко и по-человечески); всех, кто хочет выглядеть на фотосессиях интереснее; тех, кто любит фотографию, ценит саморазвитие и кому интересна психология. А еще можно «заглянуть» на сеанс

к психологу и увидеть: что там творится и как реагирует клиент на изменения!

# Содержание

Введение	5
Часть 1. СМЫСЛЫ И МЕСТО ПСИХОЛОГИИ В ФОТОИСКУССТВЕ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Олеся Котлованова**

## **Психологические приемы для портретной фотографии**

### **Введение**

Книга рассказывает и показывает, как пошагово использовать психологические приемы в портретном фотоискусстве для запечатления живых, настоящих эмоций модели. Автор книги – врач-психотерапевт, она самостоятельно фотографировала живые эмоции клиентов. Клиенты-модели с радостью дали согласие на участие в этом проекте.

Книга включает в себя две части. В теоретической части происходит погружение в психологию портретного фотоискусства, дан авторский взгляд. В практической части подробно описаны 10 психологических приемов для глубинной работы фотографа с моделью на съемке психологического портрета. Книга иллюстрирована – наглядно показано действие психологических приемов.

Книга предназначена:

– для фотографов, чтобы повысить уровень профессиона-

лизм;

- для всех, кто хочет выглядеть на фотосессиях интереснее;
- для тех, кто любит фотографию, ценит саморазвитие и кому интересна психология.

А еще можно «заглянуть» на сеанс к психологу и увидеть, что там творится и как реагирует клиент на изменения!

# Часть 1. СМЫСЛЫ И МЕСТО ПСИХОЛОГИИ В ФОТОИСКУССТВЕ

## Психология в фотоискусстве

**Привет!** Я пишу книгу, обращаясь к тебе, мой читатель, на «ты». Пусть наше общение будет и приятным, и полезным для твоего творчества. Я поделюсь своими мыслями, знаниями и умениями, а ты сможешь получить удовольствие от новых смыслов, идей и психологических приемов.

Эта книга про психологию, фотографию, смыслы и людей. Книга-теория и книга-иллюстрация. Книга-сборник психологических приемов для работы с моделью и получению глубоких настоящих эмоций в кадре. В книге представлены портреты, полученные мной при использовании описанных психологических приемов для работы с моделью. Модель – это любой человек, сидящий перед нами. Тот, в чей внутренний мир мы войдем с фотоаппаратом в руках. По ходу книги я буду приводить примеры из опыта работы как с клиентами из своей психотерапевтической практики, так и с моделями, сидящими перед моей камерой. В этом случае мне сложно разграничить понятия «клиент» и «модель», поэтому клиенты, модели, клиенты-модели для нас – это те люди, с которыми мы работаем.



На фотографии видно, как моя модель погружена в процесс обсуждения вопроса ее ближайших целей, я уточняю важность этих целей в контексте жизненного пути и успеваю ловить самые искренние моменты.





На этом кадре моя модель работает по технике метафорических карт (описана в книге далее), рассматривает образы, находит ответы на свои вопросы.

### **В чем миссия книги?**

Все ради взаимопонимания! Я за общение, взаимный интерес и настоящие эмоции. Чем лучше мы понимаем друг друга (ну, или хотя бы честно хотим понять!), тем большей эмпатией, уважением, принятием проникаемся. Все мы разные, но вместе, как пазлы, складываемся в картины: семей-

ную картинку, картину коллектива или огромный холст всего человечества. Мы вместе привносим в цифровой мир живые чувства.



Этот кадр возник в тот момент, когда модель рассказывала о своих творческих шалостях и экспериментах.

## **Психологическое фотоискусство: как повысить качество фотографий и жизни?**

Участие в съемках психологического портрета дает много интересных эффектов:

– можно узнать новые грани своей личности: какой я, когда удивлен, мечтателен, озадачен, счастлив... Увидеть себя так, как видят тебя люди, чтобы улучшить взаимоотношения;

– приобретение навыка видеть и раскрывать истинное в себе и людях, подмечать тонкости в эмоциях, быть более эмпатичным;

– взгляд в будущее – я вижу, к чему мы идем в психотерапии и могу отразить на фотографии. А взгляд в свое прошлое, помогает отпустить проблемы, посмотреть на них со стороны;

– это вызов себе: трансформация, которая видна. На сеансе перед камерой мы фиксируем моменты психологических изменений, и они становятся реальностью.

Психологический фотопортрет – это грусть и радость, смятение и восторг, ожидание и задумчивость, которые можно увидеть, изучая себя и расширяя свой эмоциональный интеллект. Психологический фотопортрет – это умение быть живым и настоящим. Душа на фотографии: мысль видна в глазах. Как важно ее разглядеть, понять и запечатлеть.



Здесь мы с моделью выполняли психологическую технику по наведению порядка в разных сферах жизни. Видно, как мой клиент сам себе пытается доказать правильность своих решений.



Модель вспоминает переломный момент жизни, который определил ход ее биографии.

**Я не фотограф. Я психотерапевт.** Который усиливает свою работу путем фиксации состояния в кадре. Хочу популяризировать психологическую помощь: «смотрите, психолог – это не страшно!» Личная трансформация бывает необходима. Жаль, когда люди затягивают с походом к психологу. При этом откладывают жизнь на потом.

**Про меня.** Я по профессии – врач-психотерапевт. Помогаю людям быть счастливее и здоровее. В моем опыте есть преподавание, песочная живопись, методическая работа, научная деятельность и проведение курсов для специалистов-медиков. Я как врач-психотерапевт много работала с клиентами и научилась видеть их настоящие эмоции. И не только видеть, я могу эмоции вызывать. На это у меня есть

множество психологических техник. Такая работа с клиентом трансформирует его эмоции, взгляды, мысли. И так хочется ему это показать. Ему и всем, кто интересуется работающей психологией. Что я и сделала для тебя в этой книге.

Хочу поделиться своей страстью: только представьте, заходит ко мне клиент с подавленностью, под грузом проблем. Его тело, мимика и слова – все говорит об этом. А в процессе выполнения психологической техники он оживает, плечи расправляются, мелькает улыбка и голос становится увереннее. Потому что изменения отлично слышны и видны со стороны: и я, руководствуясь своим опытом, умею подмечать то, что творится в душе клиента. Так хочется показать эти изменения самому клиенту, наглядно и честно. Представляете, какие изменения мы увидим через 10, 20, 100 встреч с психологом? Или подумайте, как плотно человек вращается в свою работу или увлечение, буквально становясь сотканным из своих навыков. Так хочется это запечатлеть, показать людям, особенно, в нашем мире скорости и цифровых технологий.

Я за честное фото. При работе с клиентами в психотерапии отталкиваюсь от запроса клиента, от его потребностей и чувств. При работе с фотоаппаратом хочу нажимать на спуск только тогда, когда вижу правду. Все, что происходит – это не постановка. Это психотерапия. Это работа с собой. Это жизнь.



Мой снимок был сделан случайно, в коридоре фотостудии. И для меня, кадр олицетворяет то, как случайные события могут раскрывать нас, отражая разные грани личности.

**Осмысленность психологических приемов для фотокискусства** представлена через идиографический подход к фотографии. Идиографическая психотерапия – терапия через отражение и познание индивидуальных (своих и видение чужих) психологических черт на фото. Идиографический подход (от др.-греч. ἰδιος – своеобразный + γράφω – пишу) – поиск индивидуальных особенностей человека, когда описываются отдельные факты и внимание уделяется частным признакам, а не общим законам. В центре моего внимания конкретный человек. Здесь и сейчас. А как бы ты назвал свой подход в творчестве?





Клиент во время сеанса сел так, как ему вдруг захотелось. И в этом он был абсолютно естественен.

## **О психологическом фотопортрете**

**Психологический фотопортрет – что это?** Это встреча человека и мгновения. Это информация об эмоциях и состояниях. Это пойманный миг случайный или не очень. Это протокол события. Это искусство в игре света и тени. Это размышление о человеке в кадре или о себе.



Этот едва уловимый момент был сделан в процессе обмена с моделью ожиданиями от съемки.

**Психологический фотопортрет: поймать главное.** Что есть главное? Ситуация в моменте или серьезная подготовка к фотографии? Визуальный облик или настроение кадра? Я отвечаю себе на этот вопрос так: главное – человек. Исходя из этого, я не беру стандартные позы и не веду фото-психотерапию директивно. Я позволяю клиенту самому

работать на свою цель. Я лишь помогаю и успеваю запечатлеть главное. А что на фото главное для тебя?



Пойман характерный для этой модели жест. Он во многом отражает ее суть мечтателя, инноватора, деятеля.

**Психологическая фотография – это история с загадкой.** Понять историю на фото бывает трудно. А если кроме лица героя больше ничего нет. Что это за история? О чем рассказывают глаза? Мы будем закладывать истории в фото. Истории из контекста события: озарения клиента или его удивления, несогласия или понимания. Но и эта история может быть прочитана зрителем по-своему: из его личного опы-

та прочтения человеческих эмоций.



В кадре хорошо виден внутренний процесс: неопределенность, трудность выбора, взвешивание ценностей. Здесь с моделью мы говорили о миссии и предназначении.

**Сколько смыслов?** Множество смыслов на фото можно открыть для себя. Первое впечатление о герое может быть обманчиво. Модель на фото: кем она кажется, а кем является? На психологических сеансах люди раскрывают свои опа-

сения, проблемы из детства... Там так много смыслов! Эту многогранность в людях мы изучаем и познаем на страницах книги.



На мой взгляд, одни из основных качеств личности этой модели: легкость, доброта, общительность. Я часто вижу ее такой. А она сама себя такой не видит в зеркале, но чувствует свой оптимизм и игривость. Эти черты легко угадываются на снимке.

**Не слишком ли сложно?** В глазах на фото может быть бездна. Все новые смыслы и читаемые эмоции. Я утомлю

зрителя этим? Или слишком простой снимок хорош для восприятия? Я считаю, когда мы говорим о масштабе личности и множестве эмоций – здесь не может быть слишком много. Чем больше смыслов и эмоций в глазах модели – тем больше честности.



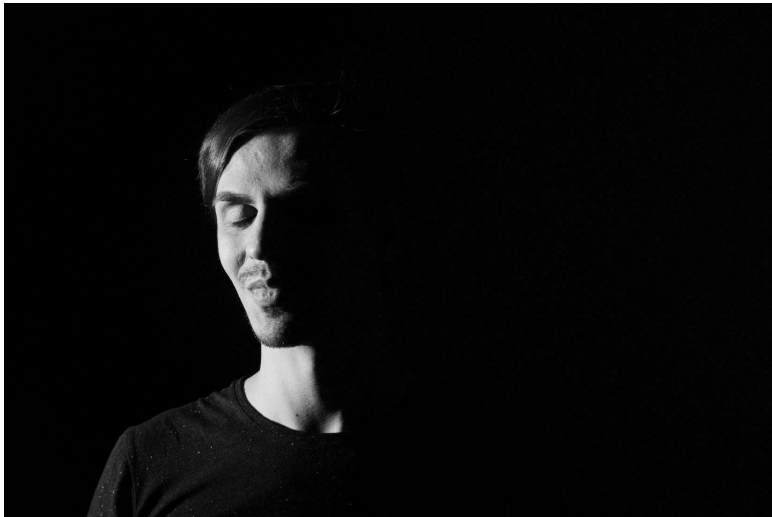
На снимке у моей модели во взгляде виден богатый внут-

ренный мир, много осознанности и рефлексии, есть некоторое ожидание, сомнение.

### **Репортажность на психологическом фото-сеансе.**

Психологический сеанс это целая история, калейдоскоп смены состояний клиента: страх и смущенность, неопределенность и надежды, желания и логические ловушки. Уловить смену состояний – это и есть динамика психических явлений. У психолога страшно, менять себя сложно, сидеть перед каменной некомфортно, стремиться к цели хочется... Поэтому я не маячу перед клиентом, я помогаю ему приходить к гармонии, к состоянию спокойствия, к ответу на насущный вопрос.





У модели в кадре мы видим истинное погружение в ощущения тела.

**В основе – вечные ценности.** В каждую фотографию мы стремимся вложить вечные ценности и провозгласить их через кадр. Речь идет об индивидуальности клиента, о его неповторимости и ценности, об эмпатии и уважении к внутреннему миру человека, с которым нам повезло быть на этом сеансе.



Каждому есть, о чем промолчать. Как и на этом снимке: важно быть в диалоге с моделью ровно до той грани, которая позволительна.

**Эмоции не только на портрете.** Где еще нужны натуральные эмоции модели? Это и жанровая съемка, и семейная, и лав-стори. Свадебные фото – это вообще копилка разнообразных эмоций во всей их полноте. Когда тонкие нюансы взаимоотношений друзей и родственников молодожены захотят увидеть на фотографиях со своей свадьбы.

**Никто так не снимет.** Потому что кадр – это отражение внутреннего процесса: фотографа и модели. Что влияет

на возникновение состояния? Это и взаимопонимание, и выполнение психологических приемов и твоя психологическая работа и даже настроение сегодня и сейчас. Поэтому вряд ли такой портрет можно повторить. Кадр неповторим.

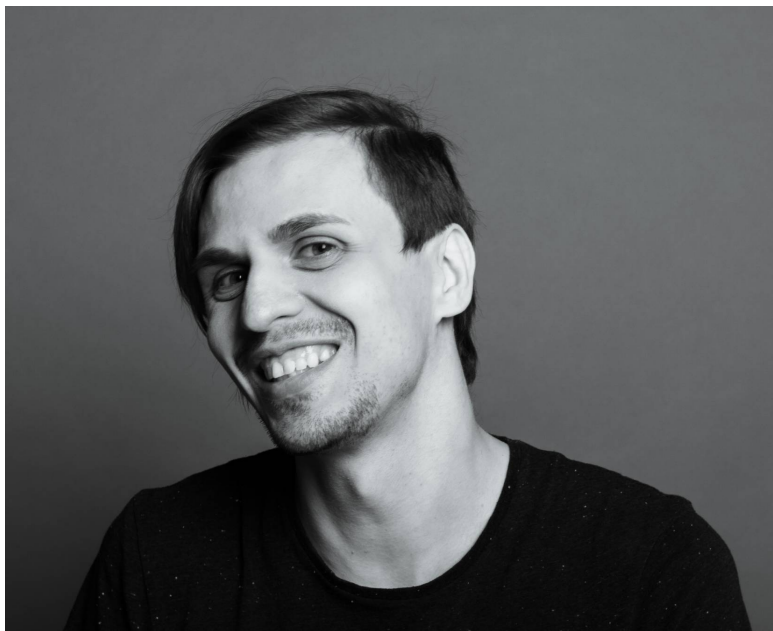


В кадре обрати внимание на диалог модели с самой собой. Так внутренняя работа становится украшением личности.

**Взаимоотношения фотографа и модели на съемках психологической фотографии**

**Есть я и есть мой клиент.** Есть внутренний мир клиента, отраженный на лице, в глазах. Есть мой мир, сквозь ко-

торый я смотрю на человека передо мной. Есть мир зрителя, который потом проживает этот кадр. Интересно, а насколько плотно это переплетено? Уже не разобрать, где чьи эмоции. Кто является причиной, а кто следствием этого разговора.



Этот кадр напоминает мне о том, что если любишь свою модель, то поймаете нечто, что никто не сможет уловить. Интересно: что у модели чувствуешь, то и получишь в подтверждение на снимке. Уважение, симпатия, интерес – это

все очень рабочие и ресурсные чувства, которые полезны в психологическом фотоискусстве.

**Свершения и цели на лице.** Показать красоту человека трудно. Показать красоту его души практически невозможно. Но мы к этому стремимся. Отразить суть человека: его желания и мечты, цели и достижения, будущие и прошлые свершения. Давай искать ответы на вопрос: как сфотографировать душу? Я думаю, что любая мысль видна в глазах человека. Важно хотеть ее разглядеть, понять и сфотографировать, чтобы она стала видна зрителю.



Нетривиальность этого человека, его бесконечное обаяние и креативность для меня очевидны в кадре.

**Стать эмоцией другого.** Спроси себя: насколько я стремлюсь эмпатировать? В труднодостижимом идеале, эмпатировать нужно настолько, чтобы стать эмоциями твоей модели.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.